



## Diez mil niños asturianos son obesos

Sanidad trabaja desde 2010 con la escuela en la creación de hábitos saludables, pero es necesaria una mayor concienciación social sobre una enfermedad que crece

Oviedo, P. R.

El sobrepeso y la obesidad se ven cada día con más frecuencia en las calles de las ciudades y a los responsables sanitarios les alarma que empiece a ser un problema común en niños y jóvenes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva años alertando contra la que será una de las epidemias de este siglo y, esta misma semana, profesionales españoles de nutrición que asistieron a un encuentro organizado por la Universidad Internacional Menéndez Pelayo en La Coruña volvieron a incidir en las causas: falta de educación alimentaria, sedentarismo y nulo ejercicio físico.

En este escenario, Asturias es una de las comunidades autónomas con menor porcentaje de niños obesos. Los datos de la última Encuesta de Salud de 2012, todavía sin publicar, indican que aunque el número de menores con sobrepeso ha aumentado en los últimos seis años, se ha pasado de un 5% en 2006 a un 8% el año pasado, por debajo de la media nacional e idéntico al de número de padres que perciben obesidad en sus hijos, según señala Julio Bruno, director general de Salud Pública.

La Consejería de Salud atribuye este crecimiento sostenido de la obesidad en la infancia a la puesta en marcha en 2010 de un programa de comedores escolares en la Enseñanza Primaria de la escuela pública, siguiendo la denominada Estrategia NAOS (para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), en colaboración con las consejerías de Educación y de Agricultura. Los responsables de salud pública son conscientes de que la obesidad necesita un abordaje transversal, porque son muchos los aspectos que hay que prevenir y corregir.

«La alimentación no sólo es importante como elemento nutricional, es también un elemento de relación e integración social», afirma Julio Bruno, médico de profesión.

La leche materna es la primera relación de los niños con el alimento. Desde hace años hay consenso internacional en la necesidad de promover la lactancia materna. No sólo protege contra enfermedades infecciosas, sino que establece vínculos de afectividad entre la madre y el hijo muy importantes para el desarrollo neuronal del bebé y su madurez personal. Sin embargo, no es tarea fácil.

En Asturias, el 60% de las madres que dan a luz abandonan el hospital dando el pecho a sus hijos, pero a los tres meses el porcentaje ha bajado al 40% y a los seis sólo el 15% mantiene la lactancia materna. «En los últimos diez o quince años hemos peleado para promover este discurso, lo hacemos en colaboración con varias asociaciones, pero

todavía no es suficiente», indica Julio Bruno.

A medida que los niños crecen, resulta fundamental combinar los hábitos saludables; es decir, comer de una manera equilibrada y nutriente y hacer ejercicio físico. Los niños y los jóvenes suelen hacer más deporte que los adultos, pero no todos. Además, las nuevas tecnologías fomentan el sedentarismo. Los adolescentes con exceso de peso tienen un 70% de probabilidades de convertirse en adultos con sobrepeso u obesidad, porcentaje que puede llegar al 80% si uno o ambos padres tienen ese problema. Según indican diferentes estudios, entre el 23 y el 55 por ciento de los adultos obesos lo fueron de niños.

«En la cultura educativa de los jóvenes se ha perdido el hábito del ejercicio físico, no se fomenta desde el sistema educativo y hay que recuperarlo. El deporte debe ser un hábito de vida. La red educativa promovió el deporte a través de las federaciones, pero no como elemento que lleve a adquirir un hábito», indica el director de Salud Pública.

Y la obesidad es un serio factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades como diabetes de tipo 2, hipertensión, cardiovasculares y respiratorias, entre otras. Según la OMS, el 58% de la diabetes —otra de las epidemias de este siglo—, el 21% de la enfermedad cardiaca coronaria y del 8 al 42 por ciento de algunos tipos de cánceres son atribuibles al exceso de peso.

La Consejería de Salud puso en marcha en 2010 el programa de comedores escolares en la red pública

### Comedores escolares

#### El menú equilibrado para los niños y adolescentes

- Las recomendaciones son las siguientes: hortalizas o verduras todos los días; fruta fresca cuatro veces al día; carne, pescado y huevos, no más de una o dos veces a la semana; pasta y arroz, tres o cuatro veces a la semana.

- Eliminar o reducir la sal, y la que se tome que sea yodada.

- Tratar de considerar las necesidades especiales de la alimentación.

- Cuidado con el azúcar.

#### Información

- La mayor parte de los centros educativos realizaron acciones de información y sensibilización, tanto en el consejo escolar como con el profesorado, alumnado y familias.

- 463 profesoras y 109 profesores realizaron actividades en el aula relacionadas con la alimentación saludable. Quince centros hicieron talleres con familias y 11 sobre agricultura ecológica y medio ambiente.



Julio Bruno.

#### Logros y dificultades

- Aumentó el consumo de frutas y verduras y la variedad de alimentos, así como la concienciación del alumno. Cuesta lograr que acepten las verduras como plato principal y la fruta. Y se percibe escaso interés de las familias y persistencia de hábitos no saludables en casa.

educativa, destinado a prevenir la obesidad y con unas líneas de trabajo orientadas a implantar en los centros un menú nutritivo, a la vez que promovía la formación del profesorado y la participación de los alumnos, a quienes se explica la composición y características de los ali-

mentos. Además, se favorece la colaboración con el Consejo de la Producción Agraria Ecológica del Principado de Asturias (COPAE), que fomenta la producción ecológica, proporcionando información y en algunos casos creando huertos para el cultivo de alimentos.

Dieta equilibrada a través de un menú nutritivo, la eliminación o reducción de la sal y el control del azúcar son algunos de los aspectos de este menú escolar que, en opinión de Julio Bruno, consigue mejores resultados cada año que pasa. A finales del pasado curso, 107 centros de Primaria, 103 centros escolares, 264 profesores y 27 profesionales socio-sanitarios habían participado. La colaboración de Educación, Sanidad y Agricultura es fundamental. Los menús se elaboran, se revisan y se controlan. Y los padres están informados no sólo de lo que comen sus hijos, sino del porqué. «Fomentamos la alimentación equilibrada, pero, al mismo tiempo, tratamos de combatir el sedentarismo.

### La lactancia materna es el primer paso para una buena alimentación nutricional

La escuela pública es el principal elemento de equidad social de los niños, así es como se combate el problema de la obesidad. Si no consigues modificar el hábito antes de que se haga adulto, luego es muy difícil», explica Julio Bruno.

El paso siguiente es adoptar medidas en las cafeterías de los centros de Secundaria, para retirar la bollería y las bebidas azucaradas, e iniciar un programa en colaboración con la Universidad de Oviedo. El objetivo es el mismo, prevenir.